



Mostra't la guapa





OBJECTIUS

→ Saber què volem transmetre, per això poder utilitzar la roba més adequada i apropiada.

Conèixer-nos bé a nosaltres mateixos, així poder triar la roba que ens
quedi millor. ←

→ Conèixer el nostre tipus de cos, així saber quina roba ens queda millor.

Conèixer-nos a nosaltres mateixos i detectar i reforçar els nostres
punts forts mitjançant la moda. ←

→ Superar els complexos del cos i del cap, fomentant l'autoestima i empoderant els participants.





1. BLOQUE: IMPRESCINDIBLES

1.1. Mòdul: Imatge, moda i tendències

CONTINGUT	ACTIVITAT	TEMPS
Informació personal	Informació personal	3 min
Estructura i contingut del curs	Presentació de la sessió i curs, a través de canva, power point... Per fer això, farem això i allò.	5 min
Coneixements dels participants	Dinàmiques de trencament de gel entre els participants	15 min
Estil de bellesa canònic. Impacte de la imatge. Estereotips.	Que troben bellesa en cada cosa, que ho consideren important. Com ens afecten els estàndards de bellesa imposats per la societat	30 min
Imatge com a construcció cultural.	Per mostrar l'evolució de l'escultura al llarg de la història. Estudi dels diferents estils i els seus orígens. Relació amb el sistema social de cada període	40 min

1.2. Mòdul: Harmonies

CONTINGUT	ACTIVITAT	TEMPS
Anàlisi del color	Contacte i revisió de la sessió anterior	5 min
Característiques de les estacions	Didàctica de la teoria mitjançant un exercici de dibuix i un exercici de relació entre emocions en color.	30 min
Harmonia		15 min
	Obtenir impressions, tancar	15 min



1.3. Mòdul: Morfologia

CONTINGUT	ACTIVITAT	TEMPS
	Contacte i revisió de la sessió anterior	5 min
Tipus de cos	Presentació de la teoria a través de teles amb imatges de cossos	25 min
Tipus de cos	Activitat per qüestionar les mesures corporals https://www.youtube.com/watch?v=rPiLHGebRPg	30 min
Tipus de cos	Exercici de dibuix a mà alçada sobre els cossos per entendre les seves proporcions i moviments	45 min
	Presentació de conclusions, conclusió	15 min

1.4. Mòdul: Visagisme

CONTINGUT	ACTIVITAT	TEMPS
Informació personal	Presentació personal	5 min
Tipus de cares	Explicació dels tipus de cares: https://youtu.be/eA7euTvqR-Y https://youtu.be/8fmjyNNt2LA	30 min
Coneixement implicat	Un exercici de reflexió sobre rostres i cirurgia, bellesa...	40 min
Estil de bellesa canònica. L'impacte de la imatge. Estereotips	Exercici pràctic sobre paper, aprendre a identificar cares i canviar-los mitjançant la pintura	30 min
	Aconsegueix impressions, a prop	15 min



**1.5. Mòdul: MAX/MIX**

CONTINGUT	ACTIVITAT	TEMPS
	Dades de contacte i revisió de la sessió anterior	5 min
Tall de cabell i color	Teoria de talls i color segons característiques	40 min
	Exercici de la Sra Potato, per practicar	40 min
	Aportacions al teu quadern	20 min
	Aconsegueix impressions, a prop	20 min

1.6. Mòdul: Armari inferior

CONTINGUT	ACTIVITAT	TEMPS
	Dades de contacte i revisió de la sessió anterior	5 min
Revisió del vestuari	Explicació teòrica	30 min
	https://www.youtube.com/watch?v=TitnQ8lf5PQ Com vestir-se amb "descortesa" sense pensar-hi utilitzant els bàsics al teu armari https://www.youtube.com/watch?v=UL2L6aIHBY-Q&t=3s Vestit bàsic de VAQUEROS al teu armari https://youtu.be/XkzOORIRJ6U	15 min
	Reflexió sobre la roba que tenim, com la consumim.	30 min
	Aconsegueix impressions, a prop	15 min



1.7. Mòdul: Itinerari

CONTINGUT	ACTIVITAT	TEMPS
	Dades de contacte i revisió de la sessió anterior	5 min
Llistat de botigues	Creeu una llista de botigues segons els vostres gustos i preferències	35 min
Trucs de compres	Compartir i oferir consells per millorar l'experiència de compra	30 min
Consum conscient	Reflexió sobre com gasta els diners la indústria de la moda	35 min
	Aconsegueix impressions, a prop	15 min

